

Omgaan met obstakels

Omgaan met obstakels

Mindfulnessbeoefening confronteert je met jezelf en met al je eigenaardigheden. Dit klinkt misschien vervelend, maar het is waar. Zodra je toelaat wat er is, dan krijg je het te zien ook. Je kunt jezelf niet verbergen. Of het nu gaat om lichamelijk ongemak, gebrek aan tijd, lastige emoties of de onrust van het denken. Je komt het allemaal tegen. De uitdaging is om er een antwoord op te vinden met een bewuste keuze, passend bij de oefening.

Obstakels zijn lastig, maar ook een zegen want het zijn gratis lessen. Zie ze als een uitnodiging om te oefenen met de essentie van mindfulness: bij de huidige ervaring aanwezig blijven, ook als die niet gemakkelijk is. Zie ze als een kans om, misschien voor het eerst, automatische reacties van het uit de weg gaan of vermijden van het moeilijke, te doorbreken. Herinner jezelf eraan dat het belangrijkste van Mindfulnessbeoefening is om te leren los te komen van neigingen van wegduwen en vasthouden. Je hebt je mening over wat voorbijkomt, maar je dóet er niets mee.

Uiteindelijk is dit milde toekijken een manier om de gebeurtenissen in het leven, ook de moeilijke momenten, te zien zoals ze zijn en niet groter te laten worden dan ze al zijn. Als je je dit eigen maakt tijdens het oefenen, zul je het ook onder andere omstandigheden kunnen toepassen. Je oefent in het pierenbadje, zodat je kunt zwemmen als je straks in het diepe bad springt.

De doemodus en de zijnmodus

Als mensen doen we dingen. Doen is nuttig: je stapt in de auto om van A naar B te komen, je wast je handen om ze schoon te krijgen, je eet om je honger te stillen. Doen, in actie komen, is doelgericht en je kunt er je huidige situatie mee veranderen en iets mee bereiken. Je volgt hiermee een plan van de geest: als ik dit doe, dan wordt het later beter. Het huidige moment is een instrument voor iets dat je in de toekomst wilt bereiken.

Toch heeft doen ook een keerzijde. Doen houdt je druk en bezig. Zo druk, dat je nauwelijks aandacht hebt voor de wereld om je heen. Eén bepaald soort ervaring kan de doemodus ons dan ook niet bieden: de ervaring van zijn.

Met zijn hoef je nergens heen. Je hoeft niets te bereiken, je bent niet met de toekomst bezig. Zijn is er gewoon, van moment tot moment. Misschien herinner je je nog dat je als kind met blokken of met een pop speelde: het bouwen en aankleden was het leukst. Als de toren klaar was en de pop in de kleren, verloor je al gauw je interesse. Het doel van spelen was het spelen zelf, je hoefde er niets mee te bereiken. Voor bijvoorbeeld puzzelen geldt hetzelfde. Natuurlijk is je doel om de puzzel af te krijgen. Maar dit is uiteindelijk bijzaak: als de puzzel klaar is, wordt hij al snel weer door elkaar gegooid. De puzzelaar puzzelt om het puzzelen zelf.

In de zijnmodus is het oké zoals het is. Je ervaart dat het huidige moment zich ontvouwt in plaats van dat het gecreëerd moet worden. Je kunt om je heen kijken en toelaten wat het hier en nu te bieden

heeft. Zonder oordelen of verwachtingen. Na dit moment komt wel weer een ander moment, met zijn eigen uitdagingen en oplossingen. Omdat er niet gestreden of gepresteerd hoeft te worden, kan het lichaam zich ontspannen en krijgt het de kans zich te voeden en te herstellen. Ook je bewustzijn verandert: alsof het breder wordt. Je voelt ruimte. Denken, waarnemen en voelen: alles lijkt anders, intenser, kleurrijker. Alsof je de essentie van leven raakt.

Toch is het niet zo dat je in de zijnmodus helemaal niets mag doen. Je kunt best druk bezig zijn. Je bent alleen niet aldoor gericht op het resultaat. Je hebt aandacht voor de handeling in het moment, erop vertrouwend dat als je het nu goed doet, je uiteindelijk vanzelf bij een goed einddoel uitkomt.

Schakelen van doen naar zijn

Het doen zonder aandacht veroorzaakt vaak drukke gedachten, vertroebeling en spanning. Met mindfulness word je je bewust dat doen altijd de boventoon wil voeren. Je wordt je ook bewust dat je van doen naar zijn kunt overschakelen. Gewoon, door bij de ervaringen van nu te blijven, met je volle aandacht. Er ontstaat dan ruimte en je gedachten, je zorgen, je angsten, je eisen, je verplichtingen, die zo benauwend kunnen voelen, trekken zich wat meer terug. Zo is de zijnmodus de voedingsbodem voor mindfulness.

Hoe vaker je je aandacht kunt terugroepen naar het hier en nu, hoe vaker je kunt schakelen naar de zijnmodus. Hoe meer je kunt zijn, hoe minder stress je creëert. Zo kom je in een spiraal naar boven, en kun je houvast vinden, ook in moeilijke situaties. Je laat je niet meer wegblazen door alle stormen in het leven. Je kunt elke situatie rustig bekijken, in je opnemen en doen wat nodig is. Met heldere aandacht blijf je in de kracht van zijn.

Oefenen vanuit de zijnmodus

Je kunt bij de aandachtsoefeningen goed merken wanneer de doemodus het overneemt. De signalen hiervoor zijn: ongeduld, lichamelijke onrust en een krachtig commentaar vanuit de geest. De denkkeest zal negatieve vergelijkingen maken en met suggesties komen voor een nuttiger tijdsbesteding: 'Zoveel moeite die ik er in steek... waar blijft het resultaat?'

In de doemodus lijkt het alsof je alleen kunt kiezen tussen harder proberen en opgeven. Bij beide opties – te streng zijn voor jezelf, of juist te slap – doe je jezelf tekort.

De cultivering van mindfulness is een proces. Het volgt zijn eigen weg. Je zet stap na stap, vroeg of laat komt de bocht en daarna volgt een ander landschap. Door te oefenen schep je de voorwaarden voor verandering. Resultaten komen wanneer ze komen, los van de oordelen of verwachtingen van jouw denken. Als je denkt dat je ze verdient, blijven ze uit, en als je niets denkt dan vallen ze soms zomaar uit de lucht.

Zonder oefenen gebeurt er niets. Dus doe je best. Maar het is de intentie die telt. Reken je inspanningen niet af op het resultaat.

Sessie 2

De zeven houdingskwaliteiten van mindfulness

Niet-oordelen

Geduld

Frisse blik

Vertrouwen

Niet-streven

Aanvaarding

Loslaten

Sessie 2

Aantekeningen

Sessie 2

Huiswerk voor de week na sessie 2

Formele beoefening: Doe dagelijks de Bodyscan meditatie.

Instructie: Doe de oefening zo goed mogelijk, ook al is het soms lastig. Elke dag is weer anders. Noteer je ervaringen op het huiswerkformulier (zie bijlage 1).

Informele beoefening: Kies één dagelijkse routinehandeling en doe die met aandacht.

Instructie: Doe de handeling zo aandachtig mogelijk en probeer je daarvan van moment tot moment bewust te zijn. Mogelijke bezigheden zijn: ontwaken, tandenpoetsen, douchen, je afdrogen, je aankleden, eten, autorijden, het vuilnis buitenzetten, boodschappen doen, enzovoort. Concentreer je gewoon op: weten wat je aan het doen bent terwijl je het doet.

Logboek: Vul het logboek van prettige gebeurtenissen (bijlage 2) in.

Instructie: Gebruik het invullen van het logboek als een gelegenheid om je bewust te worden van lichamelijke gewaarwordingen, gedachten en gevoelens die verband houden met die ene prettige gebeurtenis. Schrijf zo snel mogelijk gedetailleerd de precieze aard en plaats van de lichamelijke gewaarwordingen op (gebruik de woorden en/of beelden waarin de gedachten opkwamen en de precieze aard en plaats van de lichamelijke gewaarwordingen).

Sessie 2 - bijlage 1

Huiswerkformulier - sessie 2

Noteer elke keer dat je oefent op het huiswerkformulier en maak aantekeningen van alles wat tijdens het huiswerk opkomt, zodat we het er de volgende keer over kunnen hebben.

| Dag/datum | Geoefend ja/nee | Opmerkingen |
|---------------------|--|-------------|
| Maandag Datum: | Formele beoefening: Informeel beoefening: | |
| Dinsdag Datum: | Formele beoefening: Informeel beoefening: | |
| Woensdag Datum: | Formele beoefening: Informeel beoefening: | |
| Donderdag Datum: | Formele beoefening: Informeel beoefening: | |
| Vrijdag Datum: | Formele beoefening: Informeel beoefening: | |
| Zaterdag Datum: | Formele beoefening: Informeel beoefening: | |
| Zondag Datum: | Formele beoefening: Informeel beoefening: | |

Sessie 2 – bijlage 2

Logboek van prettige gebeurtenissen

Wees je bewust van een prettige gebeurtenis terwijl die plaatsvindt. Gebruik de volgende vragen om eerst je aandacht te concentreren op de details van de ervaring. Schrijf het daarna op.

| Dag | Wat was de ervaring? | Wat waren je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis? | Wat voor gevoelens had je op het moment van de ervaring? | Welke gedachten gingen er door je hoofd? | Welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft? |
|----------|--|---|--|---|---|
| | Voorbeeld: op weg naar huis na mijn werk een vogel horen zingen. | Mijn hoofd voelde zo helder, mijn schouders zakten, ik glimlachte. | Vrolijk, opgelucht | ‘Wat geweldig’, ‘Wat zingt die vogel mooi’, ‘Heerlijk om buiten te zijn’. | ‘Het was zo klein, maar ik ben blij dat het me opviel’. |
| Maandag | | | | | |
| Dinsdag | | | | | |
| Woensdag | | | | | |

Sessie 2 - bijlage 3

Logboek van prettige gebeurtenissen

| Dag | Wat was de ervaring? | Wat waren je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis? | Wat voor gevoelens had je op het moment van de ervaring? | Welke gedachten gingen er door je hoofd? | Welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft? |
|-----------|----------------------|---|--|--|---|
| Donderdag | | | | | |
| Vrijdag | | | | | |
| Zaterdag | | | | | |
| Zondag | | | | | |